帮你减少自卑

写给一个小哥哥 Jackey。

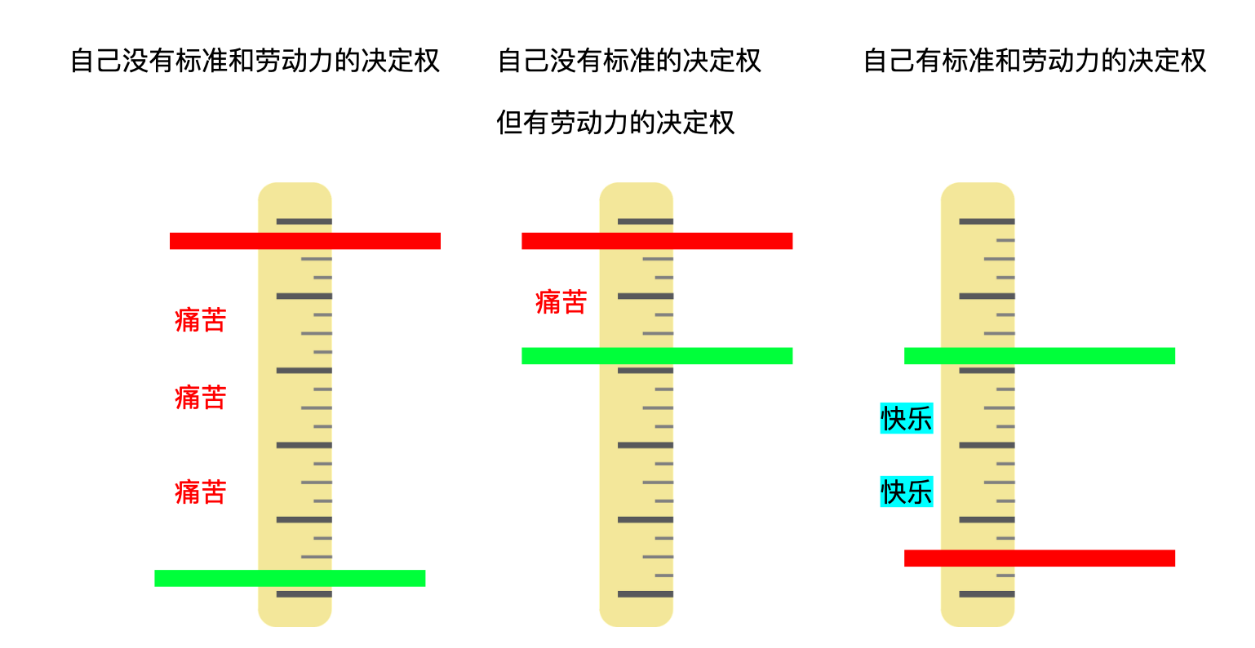
我觉得自卑是因为自己达不到自己要求的标准而难受吧

其实我猜你自己也不想让自己这么痛苦吧，但是身边的人总是会抬高你对自己的要求对吧。

而且就算自己取得多大成就，等一下自己又会觉得别人比你牛逼，导致自卑。

反正总会寻找某一个事物让你有动力的，那最好是舒服地发展好了，不要太过激，这样就能把偶尔会产生的自卑当玩具。

把标准和劳动力的主动权多给自己，让别人不能怎么影响让你开心的工具。



你得搞清楚，做什么都是为了自己开心，你得理解别人就像中介一样，没有一些中介可能会更开心。(在不在意也是为了开心）

如果真要比较就比较开心，任何事物都有缺点，有钱人也有有钱人的烦恼，但是在每一秒的那瞬间的成果还是你的 1 开心或 2 痛苦要么 3 没感觉。

所以就要多给自己支持和鼓励，当自己觉得不好就跟自己说10遍100 遍你很好，（别人又不知道），先在那被诋毁的瞬间让自己感受到积极的力量。

自己选一个吧





痛苦 痛苦 鼓励 鼓励 鼓励 开心 开心 开心 开心 开心 开心 开心 开心 开心 开心 开心 痛苦 痛苦 鼓励 鼓励





痛苦 痛苦 自卑 自卑 自卑 自卑 自卑 自卑 自卑 自卑 自卑 自卑 恢复 恢复 恢复 开心 开心 痛苦 痛苦 自卑

外柔内刚，事实不好就要改变因为不改变的话等下还是会感觉不好，但内心还是要坚定在当下已经按照缘分做的最好了。

而且最有效率的就是自己给自己鼓励，没有人会比你更懂你自己需要什么样的鼓励。





费尽心思， 等了很久才有一个小鼓励、
（可能还看缘分）

加油

我考砸了

这是我第一次认真的鼓励自己

没事，我不觉得有什么问题，人生轨迹虽然会因为这次考试下滑，但不妨碍我努力改变人生轨迹，这次只是人生轨迹下滑大了点，但是我积极面对让人生轨迹上升，总比消极面对让人生轨迹下滑的更大好吧，考试是别人对你的考核，我的考核是你能不能开心的活着，你刚刚微笑了所以我给你加分哟。

我说的真的是太好了，感谢我自己，抱抱我自己

我觉得就算这一生朋友们给我

1万遍 加油

都比不上自己给自己的鼓励。

如果你觉得别人给鼓励的很重要，那也是你自己的想法而已啦。

在得到别人的鼓励的时候觉得很重要也挺好，但没有别人给鼓励的时候就提高自己给自己鼓励的质量和数量，别把别人给的鼓励看的太重要，以后有了再改变也不迟。

为了自己开心呀，调整对支持和鼓励的期望。